

Medytacja według św. Alfonsa Marii Liguori

Św. Alfons, doktor Kościoła przywiązywał dużą wagę do modlitwy myślniej nazywanej rozmyślaniami lub medytacją. W dalszym rozważaniu pozostaniemy przy tym określeniu.

W medytacji według Świętego Alfonsa należy wyróżnić: krótkie przygotowanie do medytacji, przypomnienie sobie jakiejś prawdy ewangelicznej - rozmyślanie o niej, modlitwę serca - odpowiedź na to wydarzenie zbawcze i co bardzo ważne, konkretne postanowienie wynikające z medytacji, zakończenie medytacji z poleceniem się Matce Bożej.

Medytacja chrześcijańska to specyficzna praca mająca za cel przygotowanie się na spotkanie z Bogiem Osobowym w ciszy serca. Przed medytacją należy poświęcić kilka minut wyciszeniu umysłu oraz jego władz, zwłaszcza rozbieganej wyobraźni.. To wyciszenie ma objąć także nasze ciało. Jak to uczynić?

Nasze ciało pełne napięć możemy uspokoić i rozluźnić przez krótkie ćwiczenia rozluźniające mięśnie i wyrównanie oddechu. Należałoby zająć taką postawę ciała, w której będziemy mogli wytrwać przez czas medytacji bez potrzeby poruszania się.

Rozbieganą i bardzo ruchliwą wyobraźnię absorbujemy obrazami, które sami przywołujemy. Mogą to być obrazy z przyrody lub z historii zbawienia. Ważne jest, aby zająć się szczegółami tych obrazów. Wtedy my stajemy się panami własnej wyobraźni. W przeciwnym razie wyobraźnia będzie nam podsuwać coraz to nowe obrazy, które mogą nie mieć nic wspólnego z tym, czym my pragniemy się zająć w czasie medytacji. Tego rodzaju „ruchliwość” naszej wyobraźni nazywamy czasem roztargnieniami. Wiemy, jak bardzo utrudniają nam życie w czasie modlitwy.

Dla przykładu jedna z sytuacji, którą można sobie wyobrazić w ramach ćwiczenia przed medytacją: Jezus, jezioro Genezaret, krąg uczniów, głos Jezusa, szum fal jeziora, smak rozbryzgiwanej fali, ciepło ziemi, zapach jeziora i morskiej trawy. Ważne są szczegóły i wyobrażenie ich sobie. W ten sposób uda się nam zapanować nad rozbieganą wyobraźnią. W czasie medytacji nie będzie nam przeszkadzać ciągle nowymi, zmieniającymi się obrazami. Trzeba zauważyć, że to, o czym teraz mówimy, nie jest jeszcze medytacją lecz przygotowaniem do niej. (Przygotowanie to nie powinno zajmować zbyt dużo czasu i powinno być wielokrotnie krótsze od samej medytacji.

Medytacja, to czas spotkania z Bogiem Osobowym, który jest i stale przychodzi. On jest ważny. On ma mi coś do powiedzenia. W uciszeniu napięć mojego ciała, w ciszy mojego umysłu słucham tego, co chce mi powiedzieć przez swoje Słowo, wydarzenia zbawcze, wydarzenia z życia, które staram się odnieść do Ewangelii... Przypominam sobie te wydarzenia, rozważam, *rozmyślam*. Na tym jednak nie poprzestaję. Na prawdę staram się odpowiedzieć *modlitwą serca*. Serce to „miejsce”, gdzie spotykam się z Bogiem, gdzie podejmuję decyzje, gdzie odpowiadam Bogu także w wymiarze uczuć. Teraz jest miejsce na każdy rodzaj modlitwy; na uwielbienie, dziękczynienie, przeproszenie, prośbę. Znając swoje uwarunkowania, chwilę czasu poświęcam na modlitwę prośby. Bardzo często będzie to tylko trwanie wobec Boga - Miłości.

Z rozmyślenia i modlitwy serca powinny wynikać konkretne postanowienia. Rozliczamy się z ich przy najbliższym rachunku sumienia.

Modlitwę kończymy oddaniem się Matce Bożej, Matce świętej wytrwałości.

Uwagi praktyczne dotyczące medytacji.

1. Przygotowanie: Wybieram odpowiednie miejsce. Rezerwuję sobie **kilkanaście minut na medytację**. Odczytam - jeszcze przed ćwiczeniami wstępnymi - fragment Pisma Świętego, lub skonkretyzuję temat medytacji. Teraz poświęcam chwilę czasu na „wyciszenie” mojego ciała. Kilka ćwiczeń rozluźniających ciało, najlepiej przez napięcie i rozluźnienie niektórych grup mięśni. Wyrównanie oddechu. Chwila czasu na „wyciszenie” wyobraźni.

2. Rozważanie i modlitwa serca: Modlitwa do Ducha Świętego. *Rozmyślanie* wcześniej wybranego wydarzenia zbawczego. Znajduję się w samym środku tego wydarzenia, jestem jego uczestnikiem. Naturalną odpowiedzią będzie modlitwa, *modlitwa serca*, czyli uwielbienie, dziękczynienie, prośba, przeproszenie ... trwanie w obecności Boga...

3. Postanowienia i prośby: Rozmyślanie i modlitwa serca prowadzić będą do konkretnych postanowień. Św. Alfons przywiązywał dużą wagę do modlitwy prośby. Ten rodzaj modlitwy jest jakby naczyniem, którym czerpiemy wszystkie łaski potrzebne nam do zbawienia.

4. Polecenie się Matce Bożej: Medytację kończymy modlitwą do Matki Bożej.

Oby Święty Alfons, ten wielki nauczyciel modlitwy myślniej, wspomagał nas w naszych wysiłkach przygotowania Panu dróg do naszych serc.

Uwaga! *Ćwiczenia rozluźniające ciało i wyciszające wyobraźnię nie należą do samej medytacji, lecz wydatnie ją ułatwi.*

Optymalny czas medytacji - 20 minut.

Źródło: www.cadr.redemptor.pl



=> **Wybór i rozeznanie woli Bożej - Paweł Drobot CSsR** - Książka ta to propozycja dla tych wszystkich, którzy stoją wobec pytań i dylematów dotyczących ich miejsca w świecie. Jest zbiorem wskazówek i przewodnikiem pomocnym w drodze rozeznawania i dokonywania wyborów prowadzących do wzrostu duchowego....



=> **Przed tobą jest dal. Rozważania o miłości, pokonanej śmierci i jasnym wyborze - Krzysztof Osuch** - "I ciebie chce On wybawić z nieszczęść, przed tobą jest dal". Te natchnione słowa, jakie do cierpiącego Hioba skierował przyjaciel, wciąż niosą nadzieję na Bożą pomoc i szczęśliwy finał życia. W podobnym duchu utrzymane są niniejsze rozważania. Pomogą one dostrzec miłość Boga, której doświadczenie jest przedsmakiem Nieba...